

- Tolerancia kialakulása és ennek függvényében emelkedő nikotinadag igénye.
- A társasági tevékenységek és a kötelességek hanyagolása a dohányzás érdekében.
- A dohányzás folytatása annak ellenére, hogy a személy tisztában van az egészségre gyakorolt káros hatásokkal.



Méreg!

Kezelés

A nikotin szintjének fokozatos csökkentésében nyújt gyógyszeres segítséget a nikotinpótlás, amelynek számtalan formája létezik:

- A nikotintapasz a bőrön keresztül juttatja a szervezetbe a kívánt mennyiségű nikotint. Alapvetően két formája létezik: az egyiket a nappali órákban kell fennhagyni, míg a másik forma 24 órás nikotinadagolást biztosít, megelőzve a reggeli cigaretta utáni sóvárgást.
- A rágógumi előnye, hogy a kívánt nikotin mennyisége szabályozható. Fontos, hogy a beteg megtanulja, hogyan kell rágni a gumit: a kezdeti rágcslás után az orca és a fogak között kell "parkolni", hogy a nikotin a száj nyálkahártyáján keresztül szívódhasson fel.

- A nikotinos cukorkát, az édességhez hasonlóan, lassan kell szopogatni.
- Az inhalátor egy cigaretta alakú műanyag berendezés, amelyhez nikotinnal töltött patron csatlakozik. A szájrész megszívása nikotint szabadít fel; ez különösen előnyös azoknak a betegeknek, akik hiányolják a dohányzás mozdulatait.
- A nikotinos orrspray a leszoktatás legerősebb eszköze. A tartályból a nikotinoldat közvetlenül az orr nyálkahártyájára kerül, ahonnan nagyon gyorsan szívódik fel. Ez a módszer lehetőséget ad olyan erős dohányosok leszoktatására is, akiknél az előző módszerek egyike sem vált be.

Mondjon le róla!



Segítségnyújtás, további felvilágosítás

Egészségfejlesztési Iroda (EFI)
Európa - Egészségház –Baktalórántháza
Kiemelten Közhasznú Zrt.
Baktalórántháza, Zöldfa u. 10.
Tel: (42) 552-050 /104 mellék
e-mail: baktaefi@gmail.com

A dohányzás

A dohányzás mint rizikó tényező

A középkorú férfiak körében a szív- és érrendszeri halálozások egyharmada, a rákhalálozások közel fele, a légzőrendszeri betegségek okozta halálozások kétharmada a dohányzásnak tulajdonítható.

A passzív dohányzás veszélyei

FELNŐTTEK

- Tüdőrák
- Koszorúér-betegség
- Asztmásokban gyakoribb rohamok
- Hörghurut rosszabbodása
- Szélütés (stroke)
- Szüléskor csökkent súly
- Koraszülés

GYERMEKEK

- Bölcsőhalál (újszülöttkori hirtelen szívhalál)
- Fülgyulladás
- Légúti fertőzések
- Asztma kialakulása
- Asztmásokban gyakoribb rohamok



Egészséges és dohányos ember tüdeje

Nikotinfüggőség

A nikotin a dohányban található alkaloida. A nikotin az egyik legerősebb függőséget kiváltó szer. A leszokás elvonási tünetekkel jár.

A függőség kialakulásáért központi idegrendszeri elváltozások tehető felelőssé.

A nikotin egészségkárosító hatása

Jelentősen fokozza az alábbi megbetegedések kialakulásának esélyét

- idült hörghurut - betegségre a tüdő légútjainak idült gyulladása és a légzés akadályozottsága jellemző, állandó köhögéssel és gyakori - kifejezetten a reggeli órákban jelentkező - köpetürítéssel jár, előrehaladottabb stádiumban fokozódó légszomj és fáradékonyság jellemzi
- tüdőrák - tüdőrákos betegek 80%-a aktív, vagy volt dohányos.
- rosszindulatú daganatos betegségek - az alsó légúti lokalizáción túl a szájüreg, a gége, a nyelőcső és a végbél daganatos elváltozásainak kialakulásában is jelentős szerepet játszik (méhnyakrák, szájüregi rákok, hólyagrák, hasnyálmirigyrák, gégerák),
- szívbetegségek és a magas vérnyomás - a nikotin vérnyomásemelő hatással rendelkezik, ezért a nikotinfüggőség jelentős szerepet játszik a magasvérnyomás-betegség, a szívinfarktus és a stroke kialakulásában. nikotinfüggőknek 2-3-szor nagyobb az esélye arra, hogy szív-érrendszeri megbetegedésük szívinfarktushoz vezessen, a 45 év alatti férfiak körében bekövetkezett szívinfarktus 80%-áért pedig szinte kizárólag a dohányzás tehető felelőssé
- terhesség alatt magzati fejlődési rendellenességhez, koraszüléshez, vetéléshez vezethet,
- csökkenti a szexuális vágyat



A dohányzás alapvető veszélyei

A nikotinfüggőség kialakulása

A nikotin hatása kettős: egyszerre élénkít, javítja a figyelmet, ugyanakkor nyugtató hatása is van, oldja a feszültséget. Serkenti az emésztést.

Egy idő után elmúlik ez a kellemes érzés, és az eredetinel rosszabb hangulat alakul ki, ami készletét jelent a következő cigaretta elszívására.

Azonos hatás eléréséhez azonban egyre nagyobb mennyiségre van szükség a hozzászokás miatt.

Megvonási tünetek: sóvárgás, ingerlékenység, türelmetlenség, nyugtalanság, fejfájás, koncentrációzavarok, általános rosszullét. Romlik a gondolkodás, fokozódik az étvágy, megjelenhetnek különböző alvászavarok.

Kezelés, terápia

Leszokáskor a nikotinfüggő szenvedélybetegeknek egyszerre kell szembenéznük a lelki (szertartás, hangulat, jó érzés), és fizika megvonási tünetekkel.

A dohányzásról való leszokás történhet egyik napról a másikra, vagy folyamatosan, fokozatos csökkentéssel is.

Az adag csökkentését érdemes szakorvos irányítása alatt végezni. Nikotinpótló módszerek: tapasz, orrspray, rágó, cukorka, inhalátor.

Elektromos cigarettával a nikotinfüggőség ellen

Nehezen fogadják el az elektromos cigaretta ellenzői, hogy az jelentős szerepet játszhat a leszokásban is, pedig az e-cigaretta rövid történetében is egyre több jel utal erre. A dohányzás elhagyásának ugyanis csak kisebb akadálya a nikotinfüggőség, hiszen ez pár hét alatt megszűnik.

A jelentősebb gondot az okozza, hogy az általában hosszabb ideig tartó füstölgés során kialakulnak a pszichológiai tényezők, például a kéz elfoglalásának szükségessége.

Az elektromos cigarettaáshoz használt e-liquidek egyre nagyobb része kapható csökkentett tartalmú illetve teljesen nikotinmentes változatban is, sőt egyes folyadékok a dohányzás okozta károsodások megszüntetésében is szerepet játszhatnak.

Diagnózis

A WHO ajánlása szerint a nikotinfüggőség diagnózisa állapítható meg, ha az alábbi kritériumok közül legalább három teljesül.

- A dohányzás utáni erős vágy illetve sóvárgás.
- A dohányzás alacsony szinten tartásának nehézsége.
- Elvonási tünetek - pl. irritáltság, sóvárgás, koncentrációs zavarok és éhség - megjelenése a dohányzás felfüggesztése után.